

## Weihnachtsmenu

**Fenchelcremesuppe**  
**Kopfsalat mit Orange- und Ananas**  
**Dinkelvolkorn-Pizza oder Heckklösse badische Art oder Gedünsteter Rotbarsch mit**  
**Äpfeln und Fenchel**  
**Rote Grütze aus Früchten**

### Fenchelcremesuppe

40 g Dinkelmehl Type 405  
1 Zwiebel, kleingehackt  
1 EL Butter  
Wasser oder Hühnerbrühe  
250 g Fenchel  
Gewürze: Bertram, Galgant, Quendel, Salz  
gemahlener Fenchel  
1 EL Zitronensaft

Fenchel putzen, alles Holzige entfernen, in feine Scheiben schneiden, Herzkraut aufheben. In  $\frac{1}{4}$  l Salzwasser garen. Die kleingehackte Zwiebel und den Fenchel mit der Butter andünsten. Das Dinkelmehl einstreuen und goldgelb anrösten. Mit der Hühnerbrühe ablöschen, würzen, gut umrühren und bei schwacher Hitze zirka 5 Min. aufkochen. Vor dem Servieren mit dem fein gehackten Herzkraut garnieren.

Variation 1: Kleine Fenchelknollen ganz, größere halbiert in  $\frac{1}{4}$  Liter Weißwein garen, herausnehmen, abtropfen lassen und wie oben in zerlassener Butter andünsten. Den Wein zur Brühe gießen und köcheln lassen, bis alles weich ist.

Variation 2: Alles zu Fenchelcremesuppe pürieren.

### Kopfsalat mit Orange und Ananas

1–2 Kopfsalat  
1 Orange, 2 Scheiben frische Ananas  
je 1 EL Orangen- und Zitronensaft  
Salz, Rohrzucker 2-3 EL Sonnenblumenöl

Gereinigte Salatblätter etwas zerkleinern. Die geschälte Orange und die Ananasscheiben Würfeln. Aus Orangen- und Zitronensaft, Salz und Zucker eine Salatsauce herstellen. Sonnenblumenöl unter Rühren dazugeben und abschmecken. Salatsauce und Obst unter den Salat heben und kurze Zeit einwirken lassen. Danach sofort Servieren.

## **Dinkel Vollkorn - Pizza (Grundrezept)**

300 ml lauwarmes Wasser (ca. 45 Grad)  
40 g Hefe, etwas Zucker  
350 g Dinkelvollkornmehl  
150 g Dinkelmehl Type 405  
je 1/4 TL Salz, 1 EL Sonnenblumenöl

Alle Zutaten sollten handwarm verarbeitet werden. Eine Schüsse mit heissem Wasser ausschwenken und darin Hefe und Zucker mit etwas lauwarmen Wasser auflösen. 5–10 Min. bis zur Schaumbildung stehen lassen. Mehl mit Salz mischen und in der Mitte eine Mulde formen. Die Hefelösung mit Öl und dem restlichen Wasser in die Mulde gießen und solange mit einem Holzlöffel mixen, bis sich der Teig von der Schüsselwand löst. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und 8–10 Min. durchkneten. Den Teig in einer Schüsse mit feuchtem Handtuch abdecken und an einem Platz ca. 45 Min. stehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Zwei Finger in den Teig drücken. Der Teig ist fertig, wenn die Delle im Teig bleibt. Den Teig nochmals kurz 1–2 Min. durchkneten.

Für Zwei Pizzas den Teig halbieren und zwei Kugeln formen. Für vier Pizzas in vier Teile teilen und auf dem gefetteten Blech bzw. in Pizzaformen verteilen. Bei der Herstellung des Pizzateigs aus Dinkelvollkornmehl muss man etwas mehr kneten, damit der Teig weich und elastisch wird.

Variation: Die Pizza kann mit jedem Gemüse belegt werden, besonders gut eignet sich immer wieder die Tomaten Sauce ohne Tomaten. Das Gemüse sollte vorher blanchiert oder al dente gekocht sein.

## **Tomatensauce ohne Tomaten**

2 große Zwiebeln  
1 EL Butter, 1/8 l Rotwein  
1 kleine Rote Bete, 6-8 mittelgroße Karotten  
Gewürze: 1 TL Oregano, Salz, Galgant, Pfeffer  
2 EL Rotweinessig, 1/4 l Gemüsebrühe

Zwiebeln in Butter andünsten, Oregano zugeben, etwas mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen. Gestiftete Rote Bete und Karotten zugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und auf mittlerer Hitze Ca. 15-20 Min. Köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen und pürieren. Mit den Gewürzen und dem Rotweinessig abschmecken.

## **Pizza mit frischem Gemüse**

2 kleine Brokkoli, 200 frischer Spargel  
2 kleine Zucchini, geschnitten  
Artischockenherzen  
4 Frühlingszwiebeln, geschnitten  
150 g Mozzarella, in Würfel geschnitten  
Gewürze: Salz, Pfeffer, Basilikum  
2 Knoblauchzehen, 3 EL Sonnenblumenöl

Gemüse klein schneiden und 5 Min. in kochendem Salzwasser kochen. Tomaten Sauce ohne Tomaten auf den Pizzateig streichen und das Gemüse mit dem gehackten Knoblauch darüber verteilen. Mozzarella und Gewürze darüber geben und mit Sonnenblumenöl bestreichen. 20 Min. im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad backen, bis der Käse geschmolzen und die Kruste goldbraun ist.

## **Hechtklöße, badische Art**

1 kg Hecht (Oder Zander, Barsch, Kretzer)  
1/4 l herber Weißwein  
1 Tasse Milch  
100 g Dinkelmehl  
150 g Butter, 2-3 Eier  
1 Lorbeerblatt, Pfefferkörner  
Gewürze: je 1 Prise Salz, Pfeffer, Bertram, Muskat  
Kräuter: Petersilie, Krauseminze  
Zitronensaft und -scheiben

Fisch säubern, enthäuten und entgräten, dann ausnehmen und die dunkle Innenhaut entfernen. Beim Filettieren den Fisch vorsichtig mit dem Messer von der Mittelgräte ablösen und mit dem Schräg gehaltenen Messer die Haut vorsichtig abschaben. Das Filet waschen, abtrocknen, mit Zitronensaft säuern und ziehen lassen. Den Fischsud aus 1 l Wasser, dem Wein, Zwiebel, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Zitronenscheiben gut durchkochen und würzen. Den Fisch durch den Fleischwolf drehen oder im Mixer pürieren. Fischbrei mit Eischnee mischen. Mit Salz Pfeffer, Bertram und Muskat würzen und 1/2 Stunde ziehen lassen. Butter erhitzen, mit Milch aufkochen Mehl unter Rühren hinzufügen und einen Kloß formen. Abkühlen lassen, mit dem Fischbrei und Eigelb verkneten. Mit dem Eßlöffel Klöße abstechen und im Fischsud 15 Min. bei Schwacher Hitze fertig garen. Aus dem Fischsud, Dinkelmehl und Kräutern eine ungebundene Sauce bereiten. Dazu Dinkelnudeln servieren.

## **Gedünsteter Rotbarsch mit Äpfeln und Fenchel**

1 kg Rotbarsch (Goldbarsch, Kabeljau)  
oder 800 g Fischfilet (Kretzer)  
Zitronensaft oder Kräuternessig  
1 Zwiebel, 2 Äpfel  
Salz, Butter  
Kräuter: Petersilie, Ackerminze  
2 Fenchelknollen

Fische säubern und 15 Min. ziehen lassen. Fenchelknollen halbieren, waschen (kleine Knollen ganz verwenden, größere halbieren/in Scheiben schneiden). Mit der kleingeschnittenen Zwiebel das Gemüse andünsten und ca. 10 Min. zugedeckt garen. Die grob geraspelten Äpfel hinzufügen und die Fische gesalzen auf das Gemüse legen. Butterflöckchen darauf verteilen. Zugedeckt dünsten und 15 bis 20 Min. fertig garen lassen. Mit zerkleinerten Kräutern bestreuen. Als Beilage Dinkelnudeln oder Dinkelkernotto mit Kopfsalat servieren.

## **Rote Grütze aus Früchten**

500 g rote Johannisbeeren, 250 g Himbeeren  
100 g schwarze Johannisbeeren und/oder Sauerkirschen  
1 l Wasser, 150 g Rohrzucker  
Zitronengelb, Stangenzimt  
40 g Sago (Oder 50 g Speisestärke)

Die Beeren waschen, entsteinen und mit Wasser, Zucker und Zitronengelb aufkochen. Sago darüber streuen, untermischen und ca. 10 Min. quellen lassen. Nochmals 10 Min. erwärmen und quellen lassen, bis die Grütze glasig aussieht. In eine Schüssel füllen und erkalten lassen.

Wird Speisestärke statt Sago benützt, dann lässt man die in kaltes Wasser angerührte Speisestärke nach dem Untermischen in die Grütze nur etwa 1/2 Min. fertig garen (also kürzere Quelldauer als bei Sago).

Sämtliche Rezepte aus der vollständigen Neubearbeitung der  
„Ernährungstherapie“ (erschienen im Sommer 2003 im Lüchow Verlag Berlin)